

Школа МАОУ "Экономическая школа № 145" г. Пермь

Отд./корп

День 07.11.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Емкость	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Холодные закуски	4/2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОК КАЛУСТЫ С МОРКОВЬЮ 100	100		136	1,54	10,08	9,63
	1-е блюда	144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	250		149	6,24	4,24	21,57
	2-е блюда	191	МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50		217	16,35	15,32	3,33
	Гарниры	248	КАША ГРЕНЧЕВАЯ ВЯЖАЯ 200	200/10		220	6,38	8,90	26,68
Хлеб	Напитки	5/18/2013	СОК	200		188	2,00	0,40	44,00
	Хлеб	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60		141	4,56	0,48	29,52
	Хлеб	209/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	70		122	4,52	0,84	23,38
				Сумма: 127,00					

Школа МАОУ "Экономическая школа № 145" г. Пермь

Отд./корп

День 08.11.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Емкость	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Холодные закуски	50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100		85	1,43	5,09	8,36
	1-е блюда	143/2016	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ 250	250		108	2,52	5,85	11,17
	2-е блюда	412/2013	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЛИ ПРИПУЩ.(КУРА)412/2013	100		236	15,73	14,68	10,05
	Гарниры	291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180		261	6,86	6,72	43,25
Хлеб	Напитки	509/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ 200	200		103	0,27	0,20	25,00
	Хлеб	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60		141	4,56	0,48	29,52
	Хлеб	109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60		104	3,96	0,72	20,04
				Сумма: 127,00					

Школа МАОУ "Экономическая школа № 145" г. Пермь

Отд./корп

День 09.11.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Емкость	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Холодные закуски	246	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ЛОМИДОРЫ)/	100		22	1,13	0,21	3,86
	1-е блюда	156/2013	СУП С КРУПНОЙ 280	250		95	3,35	1,58	16,96
	2-е блюда	192	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40		261	19,05	17,54	6,85
	Гарниры	429/2013	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 429/2013	180		186	3,87	7,34	26,02
Хлеб	Напитки	519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200	200		104	0,58	0,28	24,63
	Хлеб	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60		118	3,80	0,40	24,60
	Хлеб	109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60		104	3,96	0,72	20,04
				Сумма: 127,00					

Школа МАОУ "Экономическая школа № 145" г. Пермь

Отд./корп

День 10.11.2022

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Емкость	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Холодные закуски	128/2013	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250	50		245	2,00	13,15	29,60
	2-е блюда	161	КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ	250		121	2,19	6,80	12,87
	Гарниры	224/2008 П	РИС ОТВАРНОЙ 4/4/2013	100		455	36,84	29,26	10,93
	Напитки	513/2013	КОМОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК 200	180		269	4,60	5,52	48,06
	Хлеб	108/2013	КОМОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК 200	200		90	0,09	0,09	22,21
Хлеб	109/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60		141	4,56	0,48	29,52	
			ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60		104	3,96	0,72	20,04
				Сумма: 127,00					

Школа МАОУ "Экономическая школа № 145" г. Пермь

Отд./корп

День 11.11.2022

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Емкость	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Холодные закуски	106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ЮГУРЦЫ /100	100		14	0,88	0,14	2,34
	1-е блюда	154/2013	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОМ 250	250		118	2,44	5,89	13,86
	2-е блюда	381	КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ ШИЦЕЛИ 381/2013	100		292	19,06	16,03	17,88
	Гарниры	239	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 426/2013*	180		190	3,62	6,58	29,12
	Напитки	508/2013	КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		60	60	0,48	14,97
Хлеб	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60		141	4,56	0,48	29,52	
Хлеб	109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60		104	3,96	0,72	20,04	
				Сумма: 127,00					

Школа МАОУ "Экономическая школа № 145" г. Пермь

Отд./корп

День 12.11.2022

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Емкость	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Холодные закуски	31	САЛАТ КАРТОФ.С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100		152	2,92	11,38	9,52
	1-е блюда	142/2013	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	250		98	2,11	5,63	9,34
	2-е блюда	404/2013	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 404/2013	100		341	26,03	26,28	0,19
	Гарниры	291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180		261	6,86	6,72	43,25
	Напитки	617	НАПИТОК "ВАЛИТЭК" С ВИТАМИНАМИ 617/2013	200		70	70		17,40
Хлеб	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60		141	4,56	0,48	29,52	
Хлеб	109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60		104	3,96	0,72	20,04	
				Сумма: 127,00					